**פרק שני: מים – חומר לחיים**

**שתיה מקדמת בריאות**

**⏴ במבט חדש לכיתה ה**

**היקף יחידת הלימוד:** 2 שיעורים

**עמודים:** 250 - 256

# מטרות

* לתאר מאין גופנו קולט מים ובאילו דרכים מים נפלטים מהגוף אל הסביבה.
* לנסח טענות המבוססות על נתונים.
* לאסוף מידע על הרגלי שתיה באמצעות סקר ולהסיק מסקנות.
* להסביר באילו מצבים עלול להיווצר מחסור במים בגוף.
* לנסח כללי התנהגות לשמירה על כמות מים תקינה בגוף.

# מהלך השיעור:

## פתיחה

למדנו שהמים חשובים לקיום ולתפקוד הגוף.

**שואלים**: באילו דרכים הגוף קולט מים?

יש להניח שהתשובה השכיחה תהיה באמצעות שתייה.

מטרת המשימה הפותחת את השיעור היא להוכיח שאפשר לספק לגוף מים גם באמצעות מזונות שאו אוכלים.

* צופים בסרטון [מאזן מים](https://www.youtube.com/watch?v=XKx7P-xnNhM) ובעקבות הצפייה דנים בדרכים לקליטת מים בגוף.

## התנסות

מבצעים את המשימה **מאין קולטים את המים?** עמוד 250. התלמידים מנתחים נתונים מתוך טבלה המדגימה את כמות המים במיני מזונות שונים. מהטבלה מסיקים שיש מזונות שבהם כמות המים מאוד גבוהה כמו גבינה לבנה ואבטיח. כלומר, גם כשאוכלים- שותים. מאידך, גם כששותים- אוכלים, בעיקר כמדובר במשקאות ממותקים.

* מומלץ להיכנס לאתר [**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb) (מנויים), לספר הדיגיטלי לפעילות **המים במזון** עמוד 250. פעילות זו היא גרסה דיגיטלית של הפעילות בספר בגרסת נייר.

בתבנית **היודעים אתם ש** עמוד 251. על התלמידים לנסח טיעונים מנומקים לחיזוק טענות אלה על סמך הנתונים המוצגים במשימה.

מבצעים את המשימה **דעות על הרגלי שתיה**, עמודים 252-251. במשימה זו התלמידים עורכים סקר אודות הרגלי שתיה של אנשים במטרה לאתר תפיסות רווחות בנושא. יש חשיבות רבה לאיתור תפיסות חלופיות שכיחות בנושא הרגלי השתייה על מנת להעלות מודעות לקיומן ולנסות לשנות אותן באמצעות הסברים מדעיים. הפעילות מזמנת הפעלת מיומנויות של איסוף ועיבוד מידע באמצעות גיליון אלקטרוני מקוון וגרף עמודות או כל כלי דיגטלי אחר של סקר. מוצע לארגן את התשובות שאספו כל תלמידי הכתה בטבלה שיתופית על מנת להגיע להכללות תקפות.

* מומלץ להיכנס לאתר [**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb) (מנויים), לספר הדיגיטלי לפעילות **סקר הרגלי שתיה** עמוד 252. פעילות זו היא גרסה דיגיטלית של הפעילות בספר בגרסת נייר.

## המשגה

מבצעים את המשימה האוריינית **שומרים על כמות מים תקינה בגוף**, עמודים254-253**.** במשימה זו מבנים את המושג כמות מים תקינה בגוף: כמות המים שהגוף קולט זה לכמות המים שהגוף פולט. כמו כן יש התייחסות למושג התייבשות וסימניה, ולחשיבות שתייה מרובה של מים למניעת התייבשות, בעיקר בשעות החמות של הקיץ. לאחר קריאת קטעי המידע מבקשים להשיב על השאלות, בדגש על כללי התנהגות לאימוץ הרגלי שתיה נבונים. כאן אפשר להרחיב את הדיון להרגלי שתיה בטיול, בזמן מאמץ גופני ועוד.

* מומלץ להיכנס לאתר [**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb) (מנויים), לספר הדיגיטלי לפעילות **סכנת התייבשות** עמוד 254. פעילות זו היא גרסה דיגיטלית של הפעילות בספר בגרסת נייר.

מוצע גם לקרוא את הקטע **להיות בריאים** בעמוד 255 למטה על הסכנה בעודף שתייה של מים.

## יישום

מבצעים את המשימה **מאמצים הרגלים של שתיה נבונה**, עמוד 255. במשימה זו התלמידים מיישמים את הידע שרכשו אודות החשיבות של שתיה בבדיקת הרגלי השתייה האישיים שלהם. תחילה הם מתעדים את הרגלי השתייה שלהם במשך שלוש יממות ולפי הנתונים מסיקים מסקנה לגבי השינוי הרצוי שעליהם לבצע, לבנות תכנית פעולה מתאימה ולתעד את ביצועה.

* אפשר גם להציג מיתוסים/דעות מקובלות בנושא שתייה ולבקש על סמך הידע שרכשו להשיב עליהם נכון/לא נכון ואז ולנמק את טענתם (לנסח טיעון מנומק). למשל בקישור הבא**:**

[**7 מיתוסים שכיחים על מים**](http://www.onlife.co.il/%D7%90%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%AA-%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D/%D7%AA%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%94-%D7%95%D7%9B%D7%95%D7%A9%D7%A8/70021/7-%D7%9E%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%A1%D7%99%D7%9D-%D7%A9%D7%9B%D7%99%D7%97%D7%99%D7%9D-%D7%A2%D7%9C-%D7%9E%D7%99%D7%9D)**.**

לדוגמה

**מיתוס: שתיית מרקים, מיצים וקפה לא נחשבים כחלק מצריכת הנוזלים היומית כי הם לא מים.**

כל המאכלים והמשקאות מכילים אחוזים משתנים של מים. (ראה טבלה בעמוד 250), מי פחות ומי יותר. מזונות שמקורם מצמחים ומבעלי חיים מכילים מים כי אחוז גבוה של גופם בנוי ממים. המשקאות והמזונות המעובדים מכילים מים, כי בתהליך ייצור שלהם מוסיפים להם מים.

* מומלץ להיכנס לאתר [**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb) (מנויים) **מים – לבריאות**! התלמידים קוראים קטעי מידע וטבלה ומסיקים מסקנות, מתעדים מידע על הרגלי שתייה ומציגים אותו בלוח כיתתי, משתתפים במשחק טריוויה.
* ועוד באתר [**מבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb) (מנויים) (לתלמידים מתקשים), למשימה **האם שתיתם מים היום?**(כיתה א). המשימה עוסקת בחשיבות השתייה, מביאה למודעות אודות כמות המים שהם שותים ולשינוי הרגלים.

## סיכום ורפלקציה

מבקשים להשלים את המשפטים בעמוד 256.

* מומלץ להיכנס לאתר [**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)(מנויים) לספר הדיגיטלי ל**משימת הסיכום מים- חומר לחיים** עמוד 256. פעילות זו היא גרסה דיגיטלית של הפעילות בספר בגרסת נייר.

עורכים רפלקציה, שואלים:

* איזה ידע נוסף רכשתי על הרגלי שתיה שלא ידעתי לפני השיעור?
* כיצד עזרו הנתונים שהוצגו לניסוח טיעון מנומק היטב?
* כיצד עזר הידע שלמדתי להפריך מיתוסים רווחים אודות הרגלי שתייה? תנו דוגמא למיתוס רווח בנושא השתייה שאתם מבינים שהוא שגוי?
* נסח/י משפט אחד או שניים על מה שלמדת בשיעור.